BLEDA HOTYOGA & COLLAGEN STUDIO

2022.1 JAN.～3 MAR. ブレダ浦和美園プログラム スケジュール

ブレダ浦和美園
TEL.048-884-8301

全予約制 毎月1日から翌月分レッスン予約開始

女性専用

	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00	シェイプ♥美人ヨガ 10:30～11:30 あきこ	骨盤♥美人ヨガ 10:30～11:30 hiromi	フロー♥美人ヨガ 10:30～11:30 鬼形	スタイルアップストレッチ 10:30～11:30 asayo	パワー♥美人ヨガ 10:30～11:30 磯	骨盤♥美人ヨガ 10:30～11:30 小林
11:00						
12:00	〈第1・3・5週〉リラクゼーション♥美人ヨガ 〈第2・4週〉美彩心(びさいしん) 12:00～13:00 あきこ	ヒップ♥美人ヨガ 12:00～13:00 hiromi	骨盤♥美人ヨガ 12:00～13:00 鬼形	骨盤♥美人ヨガ 12:00～13:00 hiromi	リラクゼーション♥美人ヨガ 12:00～13:00 磯	ヴィンヤサ♥美人ヨガ 12:00～13:00 小林
13:00						
14:00	ベーシック♥美人ヨガ 13:30～14:30 YUMIKO	初めての太陽礼拝 14:00～15:00 磯	身体スッキリ♥美人ヨガ 14:00～15:00 あさみ	パワー♥美人ヨガ 13:30～14:30 hiromi	骨盤調整♥美人ヨガ 13:30～14:30 髙山	美彩心(びさいしん) 14:00～15:00 あさみ
15:00	♥コラーゲン♥シャワータイム(アクティブ) 15:00～16:00		♥コラーゲン♥シャワータイム(アクティブ) 15:30～16:30		ベーシックフロー♥美人ヨガ 15:00～16:00 〈第1・3・5週〉髙山 〈第2・4週〉YUMIKO	スタイルアップコア 15:30～16:30 hiromi
16:00					♥コラーゲン♥シャワータイム(アクティブ) 16:30～17:30	
17:00						
18:00						
19:00	ヒップエクササイズ♥美人ヨガ 18:45～19:45 YUKI	ウォームモムチャンフィットネスコア 18:45～19:45 木村	姿勢改善ピラティス 18:45～19:45 asayo	骨盤底筋エクササイズ 18:45～19:45 アイーシャ		
20:00	リラクゼーション♥美人ヨガ 20:15～21:15 YUKI	美彩心(びさいしん) 20:15～21:15 木村	スタイルアップ美尻エクササイズ 20:15～21:15 asayo	スタイルアップ美ボディメイク 20:15～21:15 アイーシャ		
21:00						
22:00						

《フロント受付時間》
●火～金／11:30～16:00 18:30～21:00 ●土・日・祝／11:00～17:00
●月曜 休館日

美彩心はヨガクラスではありません。

- ●プログラムは変更となる場合がございます。
- ●担当者の都合により急遽、変更または休講となる場合がございます。
- ●プログラムに参加する際は、ヨガマット、大判タオルをお持ちください。
- ●水分1リットル程度、ご持参ください。
- ●祝日は営業時間変更のため17時以降のプログラムが休講となります。

◎コラーゲンランプの効果をより感じていただくために、お化粧を落としてからのご参加をおすすめいたします。

《プログラム内容のご案内》 初心者の方へおすすめのプログラムです。

美容系プログラムで、より美肌を目指す方へ

美彩心(びさいしん) ※ヨガクラスではありません。
コラーゲンローションで脚・おなか・腕・デコルテをセルフマッサージ。リンパの流れを整えデトックス効果を高めます。運動量が少ないので初心者の方や美肌を目指す方におすすめ。

ヨガで美人を手に入れたい方へ…美人♥ヨガシリーズ

リラクゼーション♥美人ヨガ 強度★
座位ポーズを中心にゆっくりと全身を使うリラックス系ヨガクラスです。

骨盤♥美人ヨガ 強度★
ヨガのポーズと深い呼吸で骨盤へアプローチをかけ、バランスのとれたキレイなボディラインを目指すクラスです。

初めての太陽礼拝 強度★
太陽礼拝のポーズをゆったりとした呼吸に合わせて行い、身体と心をリフレッシュするクラスです。

背中♥美人ヨガ 強度★★
肩甲骨周りにアプローチをかけるヨガのポーズで、後ろ姿美人を目指すクラスです。

ベーシック♥美人ヨガ 強度★★
流れるように基本のヨガのポーズを行うクラスです。

ベーシックフロー♥美人ヨガ 強度★★
太陽礼拝をベースに基本のポーズを流れるように行うクラスです。

身体スッキリ♥美人ヨガ 強度★★★
座位のポーズで深部を深めた後、立位のポーズで全身を整え身体をスッキリさせるクラスです。

ヒップエクササイズ♥美人ヨガ 強度★★★
お尻まわりを使うヨガのポーズを中心に、エクササイズでもお尻の筋肉を鍛えることで"桃尻"を目指すクラスです。

ヒップ♥美人ヨガ 強度★★★
お尻まわりの筋肉を使うヨガのポーズで、美しいヒップラインを目指すクラスです。

フロー♥美人ヨガ 強度★★★
ダイナミックなポージングを止まらずに取ることで全身の筋肉を鍛え、リフレッシュするクラスです。

骨盤調整♥美人ヨガ 強度★★★
骨盤のゆがみを調整し下半身にアプローチをしながら、美しい姿勢を手に入れるクラスです。

ヴィンヤサ♥美人ヨガ 強度★★★★
呼吸とポーズをリンクさせ流れるようなポーズをパワフルにとっていくクラスです。

シェイプ♥美人ヨガ 強度★★★★
シェイプアップ効果の高いヨガポーズで美しいボディラインを目指すクラスです。

パワー♥美人ヨガ 強度★★★★★
立位ポーズを中心に全身を刺激していくアクティブ系ヨガクラスです。

スタイルアップを目指す方へ…スタイルアップシリーズ

スタイルアップストレッチ 強度★
しなやかな身体と美しいプロポーションを手に入れるために全身のストレッチを行うクラスです。

スタイルアップコア 強度★★
コア(腹横筋・骨盤底筋群など)を鍛え、美しい姿勢、美しいおしりを作るクラスです。

骨盤底筋エクササイズ 強度★★
座位・仰向け・立位で呼吸法を使いながら骨盤底筋群を鍛えます。姿勢改善や体幹を鍛えたい方にオススメです。

ウォームモムチャンフィットネスコア 強度★★
音楽に合わせて立位と座位の体幹(コア)エクササイズを行い、メリハリのあるカラダを目指すクラスです。

スタイルアップ美尻エクササイズ 強度★★★
ヒップラインを整えて、代謝を上げ、美姿勢美尻を目指すクラスです。

姿勢改善ピラティス 強度★★★
身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

スタイルアップ美ボディメイク 強度★★★
ストレッチポールを使って身体をしっかりとほぐした後、ヒップ・背中・ウエストの部分エクササイズやステップでの全身エクササイズを行います。シェイプアップに最適のクラスです。

コラーゲンランプを浴びて潤いと輝きを…コラーゲンシャワータイム

※スタジオ開放／レッスンではありません。※回数の消化はございません。

コラーゲンシャワータイム(アクティブ)
スタジオにあるアイテムをご利用いただける時間です。アイテムを使わずゆっくりお休みすることもできます。予約不要／開始時間までにご来館下さい。